

દશનામ

સરક્યુલર

- દુઃખી અને અસંતુષ્ટ શા માટે રહીએ છીએ?
- જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ દ્વારા આયોજીત તૃતીય ટેબલ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થયો....
- પાંચ ક્ષત્ર રૂપિયાની ફી લઈને પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો આપનારા બાબરભાઈ તમારી જોણીએ પાંચ રૂપિયાનો ગોળ છગાડી અને કહેશે, એ કેવી રીતે ચાટી શકાય એ હું શીખવાડીશ....
- અમીર દેખાવા કરતાં અમીર હોવું વધારે જરૂરી છે...
- પોતાના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો....
- એસા ભી હોતા હૈ...
- સીધુ સાદુ ગણિત છે....
- નિવૃત્ત થયેલા મિત્રોને સાપ્રેમ...
- શું આપને બ્રહ્માકાની ચિપ્ત અને કૈન્ય કાર્થસ કે પાણીપૂરી બહુ ભાવે છે? તો સાવધાન રહેવાની વજર છે...
- ઘડિયાળ અને સૂરજ
- ગણીઓની બદામ કહેવાતી મગફળી આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખુબજ ફાયદાકારક છે.

વર્ષ : ૦૧

અંક : ૦૬

માર્ચ ૨૦૨૩

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

E-mail


dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.

મો. 98985 50833

ડિઝાઇન
અ. પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on  WhatsApp Group



Follow us on  Telegram



For All Volumes  Google Drive



તંત્રીલેખ...

દુઃખી અને અસંતુષ્ટ શા માટે રહીએ છીએ?

કેટલાક મિત્રો ફરવા નીકળ્યા, પરંતુ સાથે પીવાનું પાણી લેવાનું ભૂલી ગયા. શરૂઆતના બે કલાક તો મજાક-મસ્તીમાં પસારાઈ ગયા. ઊનાળો હોઈ બધા પરસેવે ટેબડેબ ઘર્ષ ગયા હતા. તરસ લાગતાં બધાની હાલત ખરાબ થવા લાગી. એટલામાં તેમને દૂર હરિયાળી દેખાઈ. બધાને બેશ આવી ગયું અને ત્યાં પહોંચ્યા. ખેતરમાં એક કૂવો હતો અને તેની નજીકમાં જ એક ડોલ પડી હતી. કૂવામાં પાણી ઘણે ઊંડે હતું. બધાએ ઉતાવળમાં ડોલ પાણીમાં નાખી દીધી. સદ્નસીબે દોરી લાંબી હતી એટલે ડોલ પાણી સુધી પહોંચી ગઈ. તેમણે ફટાફટ ડોલ ખેંચી, પરંતુ બહાર આવી તો ડોલ ખાલી હતી. તેમણે ધ્યાનથી જોયું તો ખબર પડી કે ડોલમાં અનેક કાણાં હતાં. આથી બધાજ પાણી પાસે હોવા છતાં તરસ્યા રહી ગયા.

એટલે કે આપણી પાસે પણ જ્ઞાનરૂપી ઘડો છે, પરંતુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ જેવા મોટાં-મોટાં છિદ્રો હોવાને કારણે આપણને શાંતિ અને સંતોષ મળતો નથી. પરિણામે હંમેશાં દુઃખી અને અસંતુષ્ટ રહીએ છીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

સરસ્વત્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ દ્વારા આયોજીત
ત્રીતીય ટેનિસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ સંપન્ન...
- 07... પ્રેરણાત્મક પ્રવચન આપનારા બાળાઓ...
- 11... અમીર દેખાવા કરતા અમીર હોવું વધારે જરૂરી....
- 14... દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ...
- 15... પોતાના ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો...
- 17... એસા ભી હોતા હૈ...
- 19... સીધુ સાદુ ગણિત છે...
- 20... નિવૃત્ત થયેલા મિત્રોને સપ્રેમ...
- 21... શું આપને બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફાઈસ કે
પાણીપૂરી બહુ ભાવે છે?...
- 23... ઘડિયાળ અને સૂરજ બોધ કથા...
- 25... હાસ્ય કથિકાઓ...
- 26... મગફળી આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ ફાયદાકારક...
- 27... ચિત્ર સંદેશ...
- 28... આભાર...
- 29... સાદર અર્પણ...



જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી સમાજ દ્વારા આયોજીત તૃતીય ટેનિસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થયો....

શ્રીલેખગીરી બી. ગોસ્વામી
જામજોધપુર



જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતી સમાજ દ્વારા સતત ત્રીજા વર્ષે સમાધિ સ્થળના લાભાર્થે તૃતીય ટેનિસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું સફળતાપૂર્વક આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બે દીવસ ચાલેલી આ ટુર્નામેન્ટ દરમિયાન માનનીય ધારાસભ્યશ્રી હેમંતભાઈ ખવા, જીલ્લા પંચાયત સદસ્ય શ્રી હર્ષદીપભાઈ સુતરીયા, સત્વરે તેમજ વિવિધ જ્ઞાતીના અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.



અંતિમ દિવસે ફાઈનલમાં વિજેતા ટીમને ધારાસભ્યશ્રી હેમંતભાઈ ખવા અને જીલ્લા પંચાયતના સદસ્ય શ્રી હર્ષદીપભાઈ સુતરીયા તેમજ અન્ય મહાનુભાવોના વરદ હસ્તે ટ્રોફી તેમજ રોકડ પુરસ્કાર આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમ અંગે શ્રી શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી દ્વારા આપવામાં આવેલી માહિતી મુજબ ટુર્નામેન્ટમાં વધેલી રકમનો સદ્ઉપયોગ થકલાના ચણ તેમજ સમાધી સ્થળની વિવિધ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે ખર્ચ કરવામાં આવશે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે શ્રી શૈલેષગીરી ગોસ્વામી દ્વારા ગત વર્ષે પાસ

કરાવારોલી રૂપિયા ત્રણ લાખની ધારાસભ્યશ્રી ની ગ્રાન્ટના સદ્ઉપયોગથી આજે સમાધી સ્થળે સંપૂર્ણ સુવિધા ઉપલબ્ધ થયેલ છે.

આ સમય દુર્નામેન્ટ સફળ બનાવવા શ્રી ભાવિનગીરી દિનેશગીરી ગોસ્વામી તેમજ શ્રી રાજગીરી શૈલેષગીરી ગોસ્વામી દ્વારા સફળતમ સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું.





MOTIVATION



પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી લઈને પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો
આપનારા બાબાઓ તમારી કોણીએ પાંચ રૂપિયાનો
ગોળ લગાડી અને કહેશે, એ કેવી રીતે ચાટી
શકાય એ હું શીખવાડીશ.....

કુસકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત



જેમને જીવનમાં કશું નથી કરવું એમના માટે
જીવનને લગતા ઘણા બધા સવાલો છે. જે લોકો દિવસ-
રાત પોતાના કામમાં ગળાડૂબ ખૂંપેલા હોય છે એમને એવા
સવાલો થતા નથી. બિચ્છી લોકોને આ જીવનનો અર્થ શું છે,
હું કોણ છું, આ પૃથ્વીનો જન્મ કેવી રીતે થયો, મોક્ષ એટલે
શું કે પછી પુનર્જન્મ છે કે નહીં એવા સવાલો થતા જ
નથી. ગઈકાલે જે રિક્ષાવાળો તમને તમારા ઘરેથી સ્ટેશન
સુધી લઈ ગયો એને આવ દિવસ સુધી એવો સવાલ થયો
નથી કે હું કોણ છું?

દરેક ક્ષેત્રમાં કેટલાક ફેક સવાલ હોય છે એવા સવાલો જેના કોઈ જ જવાબ ન હોઈ શકે. આ સવાલોનો ઉદ્ભવ માત્ર બીજાઓને ભરમાવવા માટે થયેલો હોય છે. આવા સવાલો ઊભા કરીને, આત્મા-પરમાત્મા વિશેનું અગડંબગડં ગૂંથીને લોકોને લૂંટવાનો ધંધો દરેક દેશમાં, દરેક જગ્યાએ થતો આવ્યો છે અને આપણો દેશ પણ એમાંથી બાકાત નથી. લોકોને પરસેવો નીતારીને મહેનત કરવાની પ્રેરણા આપવાને બદલે ભાગ્યાદીન થઈ જવાની વાતો સાંભળવાની આપણને મજા આવતી હોય છે.

ઘડિંગ બાબાઓ એક તરફ અને બીજી તરફ એમના જેવા જ મોટિવેશનલ સ્પીકર્સ કે લાઈફ કોચ જેવા ઇલામાં પડેલા છે. તેઓ પણ તમને



છેતરવાનો જ ધંધો કરે છે. પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી લઈને તેઓ તમારી કોણીએ પાંચ રૂપિયાનો ગોળ લગાડી આપે છે અને કહે છે કે એ કેવી રીતે ચારી શકાય તે હું તમને શીખવાડીશ. તમારા એબિલિટી હશે તો તમે જરૂર ચાટતા થઈ જશો.

તેઓ તમને મુકેશ અંબાણીનો દાખલો આપીને કહે છે કે તમે પણ મુકેશ અંબાણી બની શકો છો. જો મોટિવેશનલ કોર્સ કરીને મુકેશ અંબાણી બની શકાતું હોત તો આજે મુંબઈ એકલામાં એક હજાર 'એન્ટિલા' ઊભા હોત. સ્ટીવ જોબ્સ જેવી સફળતા જો આ પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો સાંભળીને મળી શકતી હોત તો દુનિયા આખીમાં 'એપલ' જેવી દસ હજાર કંપનીઓ સફળતાપૂર્વક ચાલતી હોત.

તમને છેતરવા માટે, ઉલ્લુ બનાવવા માટે આવા મહાન લોકોના દાખલાઓ ટાંકીને કહેવામાં આવતું હોય છે કે તમે પણ એવા બની શકો છો. આફ્રિકાના કોઈ ગરીબ દેશની અપંગ છોકરીને ઓલિમ્પિકમાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાનું મન થયું અને વર્ષો પછી એ ત્રણ-ત્રણ ઓલિમ્પિક ગોલ્ડ મેડલ જીતી. આવા દાખલા આપીને તમને જ્યારે કહેવાય છે કે તમે પણ ઘાટો તો એવા બની શકો છો ત્યારે તમને એક ફેક ઉત્સાહનું ઈન્જેક્શન મારવામાં આવતું હોય છે. પેલી અપંગ છોકરી જેવી બીજી લાખો અપંગ કન્યાઓ છે. એ પણ ગોલ્ડ

મેડલિસ્ટ થઈ શકી હોત. પણ ના થઈ. અપંગ ન હોય એવી તો બીજી કરોડો કન્યાઓ આખી દુનિયામાં છે પણ એમનેય ગોલ્ડ મેડલ ન મળ્યા અને મોટિવેશનલ સ્પીકર આમ છતાં તમને ભરમાવે છે કે તમે ઓલિમ્પિકમાં ગોલ્ડ મેડલ જીતી શકો છો! એ તમને તમારા મોટા પર કહેતો નથી કે તમારામાં મોં પરથી માખી ઉડાડવાની પણ શ્રેયડ નથી તો ગોલ્ડ મેડલ શું જીતવાના તમે? એ નથી કહી શકતા, કારણ કે એ તમારી પાસેથી ફી પેટે પાંચ હજાર રૂપિયા લઈને બેઠા છે. તમારા જેવા બીજા સેંકડો પાસેથી લીધા છે અને ભવિષ્યમાં પણ લીધા કરવાના છે. કારણ કે આ એનો ઇંધો છે, એનું ગુજરાન આવી વાતોનાં વડાં કરવાથી ચાલે છે. એ જો તમને કહેતો હોય કે તમે પણ મુકેશ અંબાણી કે સ્ટીવ જોબ્સ બની શકો છો તો સૌથી પહેલાં એ પોતે કેમ અંબાણી નથી બની જતો... કોણ રોકે છે એને? પણ એને ખબર છે કે એ નથી બની શકવાનો. અને એને એ પણ ખબર છે કે તમે પણ નથી બની શકવાના.

સફળતાના શોર્ટકટ ના હોય. પાંચ હજાર રૂપિયાની ફી આપીને પાંચ રૂપિયાનો ગોળ કોણી પર લગાવીને તમને દિવાસ્વપ્નો બતાવતો મોટિવેશનલ સ્પીકર તમને શોર્ટકટ દેખાડીને છેતરી રહ્યો છે. જો ખરેખર એ તમને ગોળનો સ્વાદ ચખાડવા માગતો હોય તો એણે

સૌથી પહેલાં તો તદ્દન નોન ગ્લેમરસ વાતો કરવી પડે. કયા પ્રકારની જમીનમાં શેરડી ઊગે તે સમજાવવું પડે. તમારી ભૂમિ શેરડી ઊગે એવી છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરવી પડે. જો તમારી ભૂમિ બંજર, બિલકુલ બિનઉપયોગી થઈ ગઈ હોય તો તે વિશે પણ બિન્ધાસ્ત તમને કહી દેવું પડે જેથી તમે ખોટી ભ્રમણામાં ન રહો અને જો શેરડીને લાયક જમીન હોય તો માત્ર જમીન હોવાથી કશું નથી વળવાનું. સારી શેરડી ઉગાડવા કેટકેટલી મહેનત કરવી પડશે તે જણાવવું પડે. ક્યારેક શેરડીનો પાક નિષ્ફળ જાય તો બીજા વર્ષે ફરી મહેનત કરવી પડે અને ઉપરાછાપરી પાક નિષ્ફળ જાય તો પ્રોબ્લેમ કંઈક બીજા જ છે એ દિશામાં વિચારવું પડે. જો સારો પાક મળ્યો તો એમાંથી રસ કાઢીને ગોળ બનાવવાની પ્રક્રિયા શીખવવી પડે.

ધીરજ રાખીને આ બધામાંથી પસાર થયા હશો તો કોણીએ લગાડેલો પાંચ રૂપિયાનો ગોળ ચાટવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો નહીં કરવા પડે, તમારી સામે ગોળના સેંકડો ડબ્બા ભરેલું ગોડાઉન હશે.

સ્ટીવ જોબ્સ કંઈ પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો સાંભળીને સ્ટીવ જોબ્સ નહોતો બન્યો. મુકેશ અંબાણીએ બાબાગુરુઓ પાસે જઈને હું કોણ છું, મારા અસ્તિત્વનો અર્થ શું છે? એવા સવાલો નહોતા કર્યા.

જે લોકો સફળ છે, જે લોકોનું નામ છે, જે લોકોએ પોતાના કામમાંથી દામ કમાયા છે એ સૌએ ગઈ કાલે તમને સ્ટેશન સુધી લઈ ગયેલા રિક્ષાવાળાની જેમ દિવસ-રાત મહેનત કરેલી છે. મુકેશભાઈ, રટીવભાઈ કે રિક્ષાવાળાભાઈએ ક્યારેય પોતાની જાતને કોસી નથી, ક્યારેય નસીબનો વાંક કાઢ્યો નથી અને સૌથી મોટી વાત એ કે દરેકને પોતપોતાની હેસિયતની ખબર છે. મુકેશ અંબાણી હિન્દી ફિલ્મોના શોખીન છે, રોષ રાબે એક હિન્દી મૂવી પોતાના ઘરના બિચેટરમાં જુએ છે. પણ એમને મુકેશભાઈ, રટીવભાઈ કે રિક્ષાવાળાભાઈએ ક્યારેય પોતાની જાતને કોસી નથી, ક્યારેય નસીબનો વાંક કાઢ્યો નથી, અને સૌથી મોટી વાત એ દરેકને પોતપોતાની હેસિયતની,

ખેવડની, ઔકાતની ખબર છે. અમિતાભ બચ્ચન, શાહરૂખખાન, આમિરખાન પોતાના ઘરમાં આવવા-જવાના સંબંધ હોવા છતાં અને ઘાટે તો પોતાના માટે બસો-ત્રણસો કરોડ ફેંકીને ફિલ્મ બનાવી શકે એમ હોવા છતાં ક્યારેય એમણે જ તો પોતાને હીરો લઈને ફિલ્મ બનાવવાની કોશિશ કરી છે, જ ફિલ્મ ડિરેક્ટ કરવાની.

આવી પરિસ્થિતિ ત્યારે આવે કે જ્યારે તમે સપનું જોતા પહેલાં તમારી લાયકાત માપતા નથી અને પછી અટવાયા કરો છો મોટિવેશનલ કોર્સોમાં, બાબાગુરુઓમાં અને પૂછતા રહો છો, હું કોણ છું, આ શરીર શું છે અને પરમાત્મા સાથેનું મિલન કેવી રીતે થાય?





શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
કુરુત



અમીર દેખાવા કરતાં અમીર હોવું વધારે જરૂરી છે.

સ્માર્ટ રોકાણકારો જ પૈસો ખચાવી રકે છે
પૈસો ખચવવાનું કમ સામાન્ય રોકાણકારોનું છે

જો અવકાશથી ઈન્વેસ્ટમેન્ટની રકમ કરતા ઈએમઆઈ ની રકમ વધુ હોય તો ભાગ્યે જ સપ્લિ સર્જન કરી શકાશે.

અમીર હોવું અને અમીર દેખાવું બન્ને વચ્ચે આસમાન જમીનનો તફાવત હોય છે તે સૌ કોઈ જાણે છે પરંતુ દેખાવ એ સમાજનું બાહ્ય આભૂષણ

બનીને રહી ગયું છે અસરકારક ફાઈનાન્સિયલ પ્લાનિંગ પૈસાદાર દેખાવા કરતાં પૈસાદાર હોવાની વાસ્તવિક ફીલિંગ કરાવી શકે છે.

મહિને રૂ. ૨૫,૦૦૦ નો પગાર ઘટાવતા એક બહેન ફાઈનાન્સિયલ મેનેજમેન્ટના પદ ભણાવવા આવ્યા તેમની પાસે રૂ. ૧૦,૦૦૦ ની કિંમતનું કહેવાતી જાણીતી કપનીનું પર્સ બોર્ડને કોઈએ પૂછ્યું કે, આટલું મોંઘું પર્સ ? તેમણે પહેરેલી ફીરાજડિત મોંઘી વીંટી સૌને દેખાવ તેવી રીતે પર્સ સામે આગળી ચીંધતા કહ્યું કે, કિંટ્ટી પાર્ટીમાં વટ પડી જાય છે .! કોઈએ કહ્યું, મહિને રૂ. ૩,૦૦,૦૦૦ની કમાણી અને એટલિસ્ટ રૂ. ૩૦,૦૦૦ બચત હોય તો રૂ. ૨૦,૦૦૦ મૂકવ માટે રૂ. ૧૦,૦૦૦ નું પર્સ ખરીદી શકાય, બાકી નહીં મનીમત્ર તો એવું કહે છે કે બચાવેલા રૂ. ૩૦,૦૦૦ માથી પણ રૂ. ૨,૦૦૦ નું પર્સ ખરીદી બચાવેલા રૂ. ૨૮,૦૦૦ તે પર્સમાં મૂકી રાખવા બોલ્યો. રૂ. ૩૦,૦૦૦ નું ખાલી પર્સ તમને પૈસા વધારવામાં મદદ નહીં જ કરી શકે. પૈસાદાર દેખાવા કરતાં પૈસાદાર હોવું વધુ જરૂરી છે પૈસાદાર વ્યક્તિ ખોટા

ઘટેલા પહેરશે તો પબ્લિકનો ચૂર હશે વાહ વાહ વાહ વાહ. પરંતુ જો મહિને રૂ. ૨૫,૦૦૦ નો પગાર હશે અને જરૂરિયાત નહીં હોય તો પણ વટ પાડવા રૂ. ૧૫ હું હજારનો સ્માર્ટફોન ખરીદશો તો પણ પબ્લિક કહેશે કે, વાહ શું સ્ટાઈલ મારે છે (સ્ટાઈલમાં રહે છે એમ નહિં..!) આ પ્રકારનો જવાબ સાભળી પેલા બહેન થોડા નિરાશ થયા અને અદરખાને થોડા ગુસ્સે થઈને બબડયા કે કમાઈને કોના માટે ભેગું કરવાનું.

કમાણીના પૈસા આવે કીડી વેગે અને ખાચ હાથી વેગે રૂ. ૧૦,૦૦૦ ની કમાણી હજી તો ખિસ્સામાં સમાણી હોય તે પહેલાં તો મન રૂ. ૧૫,૦૦૦ ના ખર્ચનો ખાકો ખોદીને તેજ રૂ. ૨૫ની દે છે જોવાનું એ રહે છે રૂ. ૧૦,૦૦૦ ની કમાણીમાંથી ઈચ્છા સતોષવી કે જરૂરિયાત ઈચ્છા રૂ. ૬૦,૦૦૦ નો સ્માર્ટફોન ખરીદવાની હોય

અને જરૂરિયાત રૂ.

૧૫,૦૦૦ ના.

સ્માર્ટફોનથી સતોષાય જતી હોય તો શું કરવું તે ખુદ ઉપર નિર્ભર રહે છે. કારણ કે ઈચ્છા અને જરૂરિયાત વચ્ચેની લડાઈમાં જરૂરિયાતની જીત કાચમી લાભ કરાવશે જો ફાજલ રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦ પડ્યાં હોય





તો તેમથી રૂ. ૧૦,૦૦૦ જે શોખ માટે અથવા શેરબજારમાં રોકાણ કરવા માટે ફાળવો. રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦ ફાળવ પડે ત્યાં સુધી રાહ નહીં જોનારાઓની કમાણી ઈન્વેસ્ટમેન્ટ નહીં ઈએમઆઈ ભરવામાં જ ખૂટી જતી હોય છે

બીજા મહિનાના પગાર સુધી ખેંચી શકો તે જ સાચી સંપત્તિ !!

- કાર પટવડે પણ પહેલ મૂકીરોકાણ.
- વન-બીએચકે / ટુ-બીએચકે ફ્લેટમાં પણ રહી શકાય.
- કલબ મેનરશિપ સિવાય પણ ચાલે.
- વધુ ભણતરથી ખાસ મતલબ નથી
- મને મારા કામના પ્રકારથી સતોષ છે
- કેટલો પૈસો કમાવો પડે તે જરૂરી નથી.

- પરંતુ પહેલા મહિનાની પહેલી તારીખે આવેલા પગારમાંથી બીજા મહિનાની પહેલી તારીખ સુધી કોઈપણ જાતના દેવા કે બોજ સિવાય ખેંચી શકું તે જ મારી સાચી સંપત્તિ.

મની મેનેજમેન્ટના બે તબક્કા :

- * સરસોસકુલ મેનેજમેન્ટ :
- પુરુષાર્થ કરીને પૂરતાં પ્રમાણમાં રળશે
- તેમથી પહેલા એટલિસ્ટ ૧૦% બચવશે.
- વધુ વળતર આપતા સ્રોતમાં રોકાણ કરશે.
- બચત કર્યા પછી બચશે તેમથી ખર્ચ કરશે.
- * ચિલાચાલુ મેનેજમેન્ટ :
- મજૂરી મહેનત કરી થોડું કમાઈ લેશે.
- સૌથી પહેલાં ખર્ચાઓને મહત્ત્વ આપશે.
- બચે તો ચિલાચાલુ સ્રોતમાં સેવિંગ કરશે
- ઈન્વેસ્ટમેન્ટના નામે શોર્ટટર્મ રોકાણ કરશે



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સથાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા,
અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમ જન્મા દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિ:શુલ્ક)

રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતુ ભવન.

**આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ
સ્વેચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.**

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણરો આવકવેરા લિખનને આધિન
11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2012 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

વૈકની વિગત યઃ

ખાતાનું નામ : શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર
બેંકનું નામ : હોન્ક ઓફ ઇન્ડિયા (બાલ બેંકના કાળા) જામનગર
ખાતા નંબર : 58090 10000 0447
FSC Code : BARBOLALJAM (First Letter is ZERO)

11 બંદીબંદી કાર્યાલય 11

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુદરગીરી ગોસ્વામી

સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પછળ,
જામનગર ૩૬૧૦૦૧. M.: 98248 88187



પોતાના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો..

પિતામ્બરપુરી આર ગોસ્વામી

■ સુરત ■



જે બીજા કોઈની સાથે શાવ તે તમારી સાથે શાવ એ જરૂરી નથી,
પરંતુ તમારી સાથે જે થયાનું છે તે ચોક્કસ થશે;
કોઈ તે થતું રોકી નહીં શકે.

એક દિવસ ૧૦૫ ભાઈઓ કલાસમ હત દ્રોણાચાર્ય તીરદાજી વિશે વાત કરી રહ્યા હતા. 'પ્રેક્ટિકલ' માટે તેઓ તેમને બહાર લઈ ગયા જ્યાં તેમણે પ્રક્રિયા સૌથી ઉપરની કાળી પર રમકડાનો પોપટ ગોઠવ્યો હતો. તેઓ તેમને ત્યાં લઈ ગયા અને એક પછી એક તેમને કહ્યું, 'પોપટની ગરદન પર નાનો ડાઘ છે. તેના પર લક્ષ્ય સાધો અને વેધો.'

જ્યારે તેઓ તેમનું ધનુષ ખેંચે પછી દ્રોણાચાર્ય 'મારો' કહે ત્યાં સુધી તેઓએ રહ જોવાની હતી અને તેમણે તેમને થોડી મિનિટ માટે રાહ બેસાડાવી. મોટાભાગના લોકો પોતનું ધ્યાન એક જગ્યાએ થોડી સેકન્ડથી વધુ સમય માટે કેન્દ્રિત કરી શકતા નથી શું તમે તમારી સાથે આવું થતું જોયું છે?

મોટાભાગના લોકો કોઈ પણ વસ્તુ પર તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવામાં અસમર્થ હોય છે તેથી દ્રોણાચાર્ય તેમને ધનુષ્ય ખેંચ્યા પછી થોડી મિનિટ માટે રાહ બેસાડાવતા. ધનુષ્યને ખેંચેલું પકડી રાખવું અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું શારીરિક રીતે મુશ્કેલ છે પછી તેઓએ તેમને પૂછ્યું, 'તમે શું શું જુઓ છો?'

તેઓએ પૃથ્વી પરના બધા પાદડાઓ, ફળો, ફૂલો, પક્ષીઓ અને ત્યાં સુધી કે આકાશનું પણ વર્ણન કર્યું. જ્યારે અર્જુનનો વારો આવ્યો ત્યારે તેણે

ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. તેણે ધનુષ્ય ખેંચ્યું અને દ્રોણાચાર્યએ પૂછ્યું, 'તું શું શું જુઓ છો?'

અર્જુને કહ્યું, 'પોપટની ગરદન પર માત્ર એક ડાઘ છે એ જ, આટલું જ હું જોઈ છું.'

આ માહત્ત કોઈક ચોક્કસ જગ્યાએ પહોંચશે. જે લોકો બીજા ૧૦૪ ભાઈઓની જેમ જુઓ છે, તેઓ કયા પહોંચશે? જો તેઓ કયાક પહોંચે છે, તો તે ફક્ત સયોગ દ્વારા હશે જો તેઓ કયાક પહોંચે છે, તો તે પોતાને કારણે નહીં, પરંતુ તેમના તે પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ હોવા છતાં પહોંચે છે, કારણ કે અસ્તિત્વમની ઘણી બધી શક્તિઓ તેમને કયાક લઈ જાય છે, પણ અર્જુન જ્યાં પહોંચશે ત્યાં પોતને કારણે પહોંચશે, કારણ કે તે જાણે છે કે તે પોતે કયા છે. તમારે એવું જ હોવું જોઈએ તમારે જ્યાં હોવાનું છે તમે ફક્ત ત્યાં રહો, તમારે જે બનવાનું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. પછી જે થવાનું છે તે થશે.

જે બીજા કોઈની સાથે થાય છે તે તમરી સાથે થાય એ જરૂરી નથી, પરંતુ તમારી સાથે જે થવાનું છે તે ચોક્કસ થશે, કોઈ તે થતું રોકી નહીં શકે જો તમે બીજા કોઈની સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેની બહુ પરવા કરો છો, તો તમારો સમય વ્યર્થ જાય છે; જીવન વ્યર્થ જાય છે.



સુરજપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



ઐસા ભી હોતા હૈ...

ફૂટપાથ પર સૂતેલા વોયમેનની દિલેરી તો જુઓ.

**સુરતના કમિશનર પણ દંગા રહી ગયા...
દિલી અમીરીની દોલતનો મિજાજ જ જુદો,
ગજવાની ગુરબતનો ફકીરને વળી કર કેવો?**

તદ્દન સ દારણ હાલતમાં પણ પ્રાણી પ્રત્યેની
અસાધારણ સંવેદનશીલતાને સલામ .

સુરતમાં કેટલેક ઠેકાણે ફૂટપાથ પર સૂતેલા કોઈ અમિકને જોઈને તેની આર્થિક કંગાલિયત પર આપણે વિચાર કરતા થઈ જઈએ છીએ, પરંતુ તાજેતરમાં એક અખબારમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ એક રસપ્રદ કિસ્સાને જાણી રીતે થયું હતું કે, કયા ઐસ ભી હોતા હૈ?

શહેરમાં બનતી ઘટનાઓની છૂપાવેશો જાત માહિતી મેળવવા કમિશનર એક રાતે શહેરના એક વિસ્તારમાંથી પસાર થતા ફૂટપાથ પર સૂતેલા એક શખ્સ પર નજર પડી હતી. આ વ્યક્તિએ ઓટેલા ઘાબળાની અદર અને આજુબાજુ બીજા પાંચેક સ્થાન પણ

લપાઈને સૂતા હતા.

ઘટનામા ગરીબીનું જણાતું ચિત્ર નીરખી અધિકારી સાહેબનું દિલ દુખી થયું, અને બીજા રાત્રે મિત્રો સાથે ત્યાંથી પસાર થતાં, આ વ્યક્તિના કુખનું નિરાકરણ પૂછવા નિશ્ચય કર્યો બીજી રાત્રે સાહેબે સ્થળ પર પહોંચી, પાસે રસોઈ બનવતા યુગલને આ સૂતેલા સપ્સને જગાડવા કહ્યું, જો કે, ઉંઘમાંથી જાગેલા શપ્સે સાહેબને જે વાત કહી તેનાથી સાહેબને સુખદ આચકો તો લાગ્યો જ, સાથે એ દેખાતા ગરીબની અમીરી પર ભારે માન થયું.

ઉંઘમાંથી જાગેલા અને પોતાના નામ સંતોષને સાચા અર્થમાં સાર્થક કરનારા આ શપ્સે કહ્યું કે, ફૂટપાથ નજીક ખેતીવાડી ખાતામા તે વોચમેનની નોકરી કરે છે, અને સામે જ તેને રહેવા મટે અપાયેલું ઘર પણ છે, તો પછી તે ફૂટપાથ પર આમ રખડતા સ્વાનો સાથે કેમ સૂએ છે? એવો સવાલ પૂછતા તેણે જણાવ્યું હતું કે, હું મરી ઓરડીમા સૂઈ જાઉં તો આ મારા સાથી સ્વાન કયા સૂવે? સમગ્ર દિવસની નોકરી દરમિયાન પણ સાથી સગથી બની ચૂકેલ આ સ્વાનોને છોડી, રાત્રે પોતાના ખોરડામા ભરાઈ જવાનું આ શપ્સની સવેદનાને મજૂર નહોતું.

હકીકત જાણીને કૌતુક પામેલા સાહેબે એક અલગ સુવડાવેલા સ્વાન વિષે પૂછતા અ વ્યક્તિએ જણાવ્યું હતું

કે, એ સ્વાન બિમાર હોયથી તેને કવોરન્ટાઈન કર્યું હતું, જેથી તેની બિમારી અન્ય સ્વાનને લાગે નહીં. મૂઝા સ્વાન પ્રત્યે આવી કરૂણ દાખવતા આ શપ્સને બિમાર સ્વાન માટે દવા લાવવાની સાહેબે અને અન્ય લોકોએ ઓફર કરતા તેણે તરત પોતાના ખિસ્સામાંથી વેટર્નરી હોસ્પિટલનું પ્રિસ્ક્રીપ્શન અને બિલ બતાવતા કહ્યું હતું કે, તેની સારવાર તો મેં ક્યારનીય ચાલુ કરી દીધી છે આ જાણીને સૌને આ શપ્સની પ્રાણી પ્રત્યેની કરૂણ બાબતે માન થયું હતું.

આમ, કગાલિયતને લીધે જ એ શપ્સ ફૂટપાથ પર સૂતો હોવાનું માનતા અધિકારી સહિતના લોકો આ ઇન્સાનની દરિયાદિલી જોઈને મોંમ અ ગળા નાખી ગયા હતા.

**અમીરી દિલમાંથી આવે છે,
ખિસ્સામાંથી નહીં.**

આ સમગ્ર ઘટનાથી સુખદ આચકો પામેલા કમિશનર સાહેબે આ સાધારણ છતા દિલદાર વ્યક્તિનો દાખલો ટકત કહ્યું હતું કે, સારી અમીરી માણસના દિલમાંથી આવે છે, ખિસ્સામાંથી નહીં, આમ તો, માણસનું કાળજી અને ખિસ્સુ બને પાસપાસે જ હોય છે, પરંતુ વ્યક્તિ દિલની અમીરી ન હોય તો, ખિસ્સાની અમીરીનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી.

સીધું સીધું

તારીખ

તો તમે છઠ્ઠા વિન્ચાસુ માણસ બનશો.

વચ્ચે રહેશો તો તમે છઠ્ઠા સમજદાર માણસ બનશો.

તમે છઠ્ઠા અમીર બનશો

જો તમે છઠ્ઠા માણસ બનશો તો તમે છઠ્ઠા સમજદાર માણસ બનશો.

તમે છઠ્ઠા હતાશ માણસ બનશો.

આ સીધું સાદું ગણિત છે તેથી તમારી કાર્યશીલી, ગિઝનેસ અને જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કરો.

નિવૃત્ત થયેલા મિત્રોને સપ્રેમ...

પ્રવિદ્યાગીરી જે ગોરાઈ
જામનગર



No Tension

છોડી દો આ બધું Tension,
ખાઓ પીઓ જલસા કરો,
મોજથી ઉડાવો Pension

કુકમ ચાહે છે ત્યાં સુધી
કરી લ્યો હકુમત, ભાઈ !!
પછી, જોરા છોકરાઓ પણ
નહીં માને કોઈ Suggestion!!

ગુસ્સો થવાની, ગુસ્સો કરવાની
ઉમર તો ગઈ હવે !
કોઈ સોરી કહે તો પણ,
શાંતિથી કહેજો No ment on!!

હાથમા છે વહેવાર ત્યાં સુધી
રાખો બધું જ હસ્તગત,
પછી પાણી માટેય પૂછવું પડશે,
એવી થશે Position !!

શરતોમાં જીત્યો છું ને,
શરતોમાં ઘણું હાર્યો છું !!
હવે કહો જીદગીને,
Don't app y any condition !!

ગુમાવ્યું એનો ગમ ના કરો,
મળ્યું છે એમા મોજ કરો,
કેમ કે, ક્યારે હ ઈ બેસી જશે,
Without any mention !!

ક્યારેક પાપ કર્યા હોય તો
એનું કરી લેજો પ્રાયશ્ચિત !!
ઈશ્વર ગુન્હા માફ કરી દેશે,
Without any objection !!

દોડ-ધામ, ચિંત , ઉતાવળ,
મેલો અભેરાર્થએ આ ભૂતાવળ,
બીપી, સુગર ને કહો રૂક જાઓ,
આગળ નથી કોઈ Permiss on !!

મૃત્યુ આવે તો મરવાનું મજાથી,
કરવાનું નહીં ભગવાનની સજાથી,
અને હસતે મોઢે ઢાલતા થઈ જવાનું
આખા યગત કોઈ Opt on !!



શું આપને બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફાઈસ કે પાણીપૂરી બહુ ભવે છે? તો સાવધાન રહેવાની જરૂર છે ..

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસ્વાઈ
જામનગર



બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફાઈસ ખૂબજ લોકપ્રિય છે અને લોકો તેને ખૂબ જ પસંદ કરે છે પરંતુ શુ તમે જાણો છો કે કોઈ વ્યક્તિ માટે બટાકાનુ વધુ પડતુ સેવન કરતુ શરીર માટે હાનિકારક છે તેના વધુ પડતા સેવનથી તમને અનેક પ્રકારની બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે આ ઉપરાંત ઘણા લોકોને પાણીપૂરી ખાવાનો બહુ શોખ હોય છે તો પાણીપૂરીમા પણ મેંદો અને બટાકા આવે છે રગડો હોય કે નોર્મલ પકોડી તેમા બટાકા તો આવશે જ

**બટાકાનો વધુ પડતો ઉપયોગ
કરવાથી આપણા સ્વાસ્થ્ય પર શું
અસર થાય છે?**

જો નિષ્ણાતોનું મનીએ તો બટાકાનું વધુ સેવન કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ખરાબ છે તેનું કારણ એ છે કે બટાકામાં સ્ટાર્ચની માત્રા વધારે હોય છે, જેના કારણે જો કોઈ વ્યક્તિ તેનું વધુ સેવન કરે છે તો તેને ડાયાબિટીસનો ખતરો વધી જાય છે. આટલું જ નહીં, આ ડાયાબિટીસને કારણે તમારી કિડની પણ પ્રભાવિત થાય છે અને તમે દરેક પ્રકારની બીમારીઓથી ઘેરાયેલા રહો છો.

**શરીરમાં ચરબી ફેલાવી સ્થૂળતામાં
વધારો કરે છે.**

નિષ્ણાતો એમ પણ કહે છે કે, બટાકાની ચિપ્સ અને ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ જેવી



બટાકામાંથી બનેલી ખાદ્ય ચીજો ખાવામાં ખૂબજ સ્વાદિષ્ટ હોય છે, પરંતુ આ બધી વસ્તુઓ સ્થૂળતાનું કારણ બને છે આ જ કારણ છે કે જે લોકો વજન ઓછું કરવા માગે છે તેમને નિષ્ણાતો બટાકાનું સેવન ટાળવાની સલાહ આપે છે. એટલું જ નહીં બટાકામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ પણ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે, જે તમારા શરીરમાં ચરબી ફેલાવવાનું કામ કરે છે.

**બટાકાના વધારે પડતા સેવનથી
કિડનીની સમસ્યા વધી શકે છે:**

બટાકામાં પોટેશિયમ પણ હોય છે, જે કિડનીના દર્દીઓ માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે જે લોકોની કિડની કેમેજ થઈ ગઈ હોય અથવા તેમની કિડનીની કાર્યક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય, તેમણે બટાકાના સેવનથી દૂર રહેવું હિતાવહ છે.



ઘડિયાળ અને સૂરજ

મધનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



પોતાના વડે લોકોને સમય જોતા જોઈને એક ઘડિયાળ એવું જ માની બેઠી કે સમયને વળમ આપનાર હું જ છું સમય સૂર્યની ચાલથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ઘડિયાળ પણ સૂર્યની ચાલ પ્રમાણે જ ચાલે છે, પણ ઘડિયાળ તે ખોટું માની એમ જ સમજતી હતી કે સૂર્ય જ માફી ચલ પ્રમાણે ચલે છે !

એક દિવસ અ ઘડિયાળનુ ચક્ર બગડયુ અને તે 'ફાસ્ટ' થઈ ગયું, એટલે કે જોઈએ તે કરતા ઉત્તર વળુ ચલવા માડયુ. મધ્યાહને તેમા બાર વગવા જોઈએ તેને બદલે એક વાગ્યો અને તેમ છતા સૂર્ય તો બરાબર માથે આવ્યો તે જોઈ ઘડિયળે તેને કહ્યુ, 'અરે સૂર્યનાર ચણ તમો ધીમા કેમ પડી ગયા છો અને બરાબર ચાલતા કેમ નથી? તમો અત્ય રે પશ્ચિમ તરફ ઉતરતા હોવા જોઈએ તેને બદલે હજુ તો માથે જ આવ્યા છો, જુઓ, મારો કટો કમશાં જ્યારે એક વાગેલો દેખાડે છે, ત્યરે તમે બાર વાગ્યાના અશ પર જ છો' એમ કરવુ તમને ન લાગે' સૂર્યે કહ્યુ, 'ભૂલ તમે જ કરો છો, હુ તો મારી નિયમિત ચાલ પ્રમાણે બરાબર ચાલુ છુ' પણ ઘડિયાળે મન્યુ નહિ અને હઠ પકડી પોતાની ખોટી ચાલ ચલુ રાખી. માણસો તેથી સમય ચૂકવા લાગ્યા. અને અતે એક

ઘડિયળીએ આવી તેનુ બગડેલુ ચક્ર સુધાર્યુ ત્યારે જ તે ખરો સમય દેખાડવા લાગ્યુ.

બોધ :

કેટલક મણસો બીજા મોટા માણસના પ્રતાપથી દુનિયામા આગળ વધેલા હોય છે, પણ આ તેઓ કબુલતા નથી, અને સામા અભિમાની બની જાણે પોતે જ તે મોટાને આધાર આપતા હોય એવુ દેખાડે છે વળી, કેટલાક માણસો પોતે ભૂલા પડી ખોટે રસ્તે ચાલે છે, અને તે માટે કાલા માણસો જ્યારે તેમની ભૂલ બતાવે છે ત્યારે તેમની સામા ઘર્ષને કહે છે કે, અમો નહી પણ તમે જ ભૂલા પડેલ. છો એવા માણસો મૂર્ખ અને અભિમાની હોય છે તેઓ પોતાના ખોટા વિચરમા જ સદા અધડ ચા કરતા હોય છે, અને કોઈ ઠોકર ખાય છે ત્યારે જ તેમની શાન ઠેકાણે આવે છે

મુકેશપુરી ગોસ્વામી

મુદ્સ ટ્રીકલ બ્રાંડે પે મિલેમા
વિશ્વસનીય સર્વિસ કં સાથ

+91 99742 75999

+91 94272 71299

mukeshguswami000@gmail.com

મુ. રનારીકા, તા જામજોધપુર,
જિ. જામનગર, ગુજરાત ૩૬૦૫૧૫.





- છગન : કહે મારા લગ્ન છે પણ છોકરીવાળાએ ઓછા લોકોને ખોલ્યા છે
મગન : તો એમા તકલીફ શું છે ?
છગન : ખબર નહીં ચાર પપ્પા મને લઈ જશે કે નહીં?

- એકવાર મગન રસ્તા પર મોજથી જતો હતો એવામા તેણે એક દીવાલ પર વાસ્તું, 'વચવાવાળો કોનો છે.' મગનને બહુ ગુસ્સો આવ્યો. તેણે તે ભૂતીને લખ્યું, 'લખવાવાળો કોનો છે.'

- પપ્પુએ પેટ્રોલ પંપ પર જઈને કહ્યું, ભાઈ, ૧૦ રૂપિયાનું પેટ્રોલ ભરી દો. પેટ્રોલ પંપવાળો ભાઈ, અટકુ બધું પેટ્રોલ પૂરાવીને કયા જશો? પપ્પુ : જવું કયાય નથી. હું તો આવી રીતે જ પૈસા ઉડાવું છું.

- શેઠ નોકરને કહે, જરા ટાઈમ તો કહે કેટલા વાગ્યા છે? નોકર : મને ઘડિયાળ ખોતા નથી આવડતી.
શેઠ : સારું એમ કહે કે નાનો કાટો અને મોટો કાટો કયા છે ?
નોકર : બંને કાટ ઘડિયાળમાં જ છે

- દાદા : કમરમ ખૂબ દુખાવો થાય છે. જરા બાજુવાળાને ત્યાંથી આચોડેકસ લઈ આવવે.
દાદી : અરે એ નહીં આપે, બહુ કજૂસ છે ખબર નહીં આટલા પૈસા લઈને કયાં જશો? મરી જશે એમને એમ જ
દાદા : એક કામ કર, તું કપાટમ થી આપણી શીશી જ કાઢ, દુખાવો બહુ થાય છે

- કનુને દુખી જોઈને તેના મિત્ર મનુએ કહ્યું, ટેન્શનમા કેમ છે? કનુ : ચાર એક મિત્રને પ્લાસ્ટીક સર્જરી માટે બે લાખ રૂપિયા આપ્યા હતા, પણ હવે તેને ઓળખી શકતો નથી.

- પપ્પુને બે કરોડની લોટરી લાગી. લોટરીવાળો : તમને ટેકસ ઠાપીને ૧ હપ કરોડ મળશે
પપ્પુ : આ તો ખોટું કહેવાય, મને બે કરોડ પૂરા આપો, નહીંતર મારી ટિકિટના ૧૦૦ રૂપિય પાછા આપો.



ગરીબોની બદામ કહેવાતી મગફળી આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખૂબજ ફાયદાકારક છે.

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
ખામનગર



બાળકોથી લઈને મોટેરાંઓની પણ પ્રિય એવી મગફળી ખાવાની મજા જ હંઈક ઓર હોય છે. મગફળીને ગરીબોની બદામ પણ કહેવામાં આવે છે. મગફળીમાં એટલું પ્રોટીન હોય છે જેટલું દૂધ અને ઈડામાં પણ નથી હોતું. મગફળીનું સેવન આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ખૂબ જ ફાયદાકારક મનાય છે. મગફળીમાં ગુડ ફેટ્સ હોય છે, જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા સંતુલિત રાખે છે. આ કારણે હેલ્થ એકસપર્ટ વજન પર નિયંત્રણ રાખવા માટે સામાન્ય માણસની જગ્યાએ પીનટ બટરના સેવન પર ભાર મૂકે છે.

બાળકોને સવારમાં પલાળેલી મગફળી ખવડાવવાથી તેમની ચાદશક્તિમાં વધારો થાય છે. પલાળેલી મગફળીના દાણા ખાવાથી લોહીનું સરક્યુલેશન નિયમિત થાય છે અને હૃદયની બીમારીથી છૂટકારો મેળવવામાં મદદ મળે છે અને સ્નાયુઓને પણ મજબૂત કરે છે.

- મગફળીના સેવનથી શરીરમાં શુગરની માત્રા નિયંત્રિત રહે છે. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે હાઈ

કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા હેવી નાસ્તા પછી થોડા દાણા જો મગફળીના લેવાય તો શુગર કંટ્રોલમાં રહે છે.

- મગફળીમાં વિટામિન બી-3ની માત્રા વધારે હોય છે, જે મગજને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે અને ચાદશક્તિ સારી બનાવે છે.
- મગફળીમાં એન્ટિઓક્સિડેન્ટ્સ સારી માત્રામાં હોય છે, જે શરીરની પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે અને રોગ સામે લડવામાં શરીરને મદદ કરે છે.
- મગફળીના દાણા એનર્જીનો મોટો સ્ત્રોત છે. આ કારણે જ ઘત દરમિયાન ફળાહારમાં મગફળીનું સેવન વધારે કરાય છે. નિયમિત પલાળેલી કે શેકેલી મગફળીના ૨૦ થી ૨૫ દાણા ખાવાથી ચમત્કારિક ફાયદા થાય છે.
- પલાળેલી મગફળીમાં ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડ હોય છે, જે સ્કીનની કોઈપણ સમસ્યા દૂર કરવાની સાથે ત્વચામાં નિખાર લાવે છે. મગફળી ચામડીના કોષોમાં બનતા ઓક્સિડેશનને રોકે છે.

સમાનતા



Equality

સંગતતા



Equity



દશનામ

સરક્યુલર

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનનો માર્ચ-૨૦૨૩નો નવમો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. આ અંકમાં થોડો ફેરફાર કરીને ફોન્ટ સાઈઝ થોડો વધારવામાં આવી છે જેથી કરીને મોબાઈલમાં વાંચવામાં સરળતા રહે. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના શુભમાં પણ જરૂર શેર કરવો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી

માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઇ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઇ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :

<https://t.me/dashnamcircular>

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુટી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ ક્વદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરણ્યાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હૈમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિત।

કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•
શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - ઈર્શાનપુરી

•
શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તબ્દી - મંથનપુરી
(રણારીકા - જામબેદપુર / સુરત)